PREGATIREA fizică



Antrenamentul în teren natural

O caracteristică a sportului modern este și faptul că pregătirea fizică generală și specială a sportivului a devenit un factor de însemnătate primordială în procesul antrenamentului. Subaprecierea rolului pregătirii fizice reprezintă o concepție retrogradă în metodica antrenamentului din zilele noastre și constituie o frînă serioasă în creșterea performanțelor și a măiestriei sportive. Astăzi nu mai este posibilă o îmbunătățire însemnată a nivelului performanțelor sportive fără o creștere generală și complexă a tuturor forțelor fizice și psihice ale sportivului.

Analiza metodelor de pregătire ale celor mai buni sportivi ne arată cît se poate de clar că creșterea performantelor lor a fost posibilă numai printr-o mărire gradată și continuă a solicitărilor în cadrul procesului de antrenament. Aceste solicitări impuse organismului se realizează, în mod special, în cadrul pregătirii fizice generale și speciale.



FORMAREA ATLETICA A SPORTIVILOR

Pregătirea fizică generală are ca scop asigurarea formării atletice a sportivilor prin dezvoltarea multilaterală a posibilităților funcționale ale organismului. Pregătirea fizică specială urmărește dezvoltarea la un înalt grad a calităților fizice și a deprinderilor caracteristice fiecărei ramuri de sport în parte. Raportul dintre pregătirea fizică generală și cea specială se manifestă în funcție de obiectivele planului de pregătire, eșalonat pe mai mulți ani, și este legat de obiectivele fiecărei perioade de antrenament în parte.

Pregătirea fizică generală a sportivului se realizează cu precădere în perioada pregătitoare a antrenamentului. Această perioadă pregătitoare a căpătat în metodica modernă a antrenamentului o importanță hotărîtoare. Ea s-a și extins ca durată și ca număr de mijloace folosite. După B. P. Matveev perioada pregătitoare a antrenamentului nu trebuie să se încheie decît atunci cînd s-a ajuns la o pregătire optimă în vederea realizării performanțelor. In prima etapă a acestei perioade, pregătirea fizică generală constituie mijlocul principal al antrenamentului, însumînd aproximativ 70% din volumul total al acestuia.

Pregătirea fizică generală trebuie să asigure multilateralitatea sportivului prin dezvoltarea tuturor calităților fizice de bază (rezistența, forța, viteza, supletea, îndemînarea) și prin îmbogățirea continuă a fondului de deprinderi motrice.

Mijloacele în care se realizează dezvoltarea calităților fizice de bază sînt multe și variate. In general, aceste mijloace pot fi cuprinse în lecțiile de antrenament care se desfășoară pe stadion, în sala de sport, în sala de haltere și în teren natural.

O INFLUENȚĂ POZITIVĂ ASUPRA ORGANISMULUI

Trebuie remarcată, în mod special, valoarea deosebită și utilitatea lecțiilor de antrenament desfășurate în teren natural. Acesta oferă condiții favorabile de lucru ca: varietatea locurilor și a peisajelor, aerul curat și înviorător, atmosfera de destindere. Toate acestea au o influență pozitivă asupra organismului sportivului și contribuie la întărirea sănătății lui, oferind în același timp activității desfășurate — oricît de intensă ar fi aceasta — un caracter de odihnă activă. Condițiile întotdeauna noi pe care le oferă terenul natural favorizează schimbări însemnate în procesele fiziologice și psihologice, mărind eficacitatea exercițiilor.

Pentru îndeplinirea unui exercițiu obișnuit, consumul de energie crește în cazul efectuării lui în teren natural, datorită mediului și a condițiilor mai dificile în care se execută. Din punct de vedere fiziologic sînt de remarcat cerințele crescute, stimularea marilor funcțiuni și a sistemului nervos.



UN MIJLOC DE BAZĂ: ALERGAREA

Unul din principalele mijloace de antrenament în teren natural este alergarea executată sub diferite forme și în condiții diferite. Alergarea poate fi considerată ca un exercițiu de bază de cea mai mare utilitate. Ușurința și eficacitatea alergării reprezintă calități ale mișcării, care trebuie însușite de toți sportivii.

Alături de alergare, exercițiile de sărituri pot fi folosite cu succes în teren natural, profitînd de varietatea solului și a obstacolelor naturale pe care le întîlnim la tot pasul.

Dezvoltarea forței poate fi realizată prin mijloace variate: cățărări, alergări și sărituri pe pante abrupte, prin zăpadă mare, urcușuri cu un partener în spate, urcări și exerciții de suspensiune folosind crengile copacilor, diferite aruncări cu pietroaie, bîrne, buturugi etc.

Dezvoltarea supleței se realizează prin folosirea exercițiilor libere, a exercițiilor cu partener și a diferitelor exerciții cu sprijin la copaci. Indemînarea are și ea în terenul natural largi posibilități de dezvoltare.

Antrenamentul în teren natural oferă deci sportivului o sursă de mijloace numeroase și variate care se desfășoară întotdeauna în condiții noi, lărgindu-se astfel atît conținutul cît și cadrul în care se face pregătirea sa multilaterală.

ZENO DRAGOMIR
șef de lucrări la Institutul de Cultură Fizică

NATAȚIE

Concurs de clasificare și jocuri de polo la bazinul Floreasca

Activitatea competițională continuă în acest sfîrșit de săptămînă la bazinul acoperit Floreasca, printr-un program care cuprinde un concurs de înot și jocuri de polo.

Inotătorii bucureșteni de categoria I și a II-a se vor întrece mîine, de la ora 9,30, în cadrul unui concurs de clasificare organizat de comisia orășenească de specialitate.

Pentru jucătorii de polo sînt programate meciuri în competiția dotată cu „Cupa de Toamnă" și deschisă formațiilor de juniori. Astfel, astă-seară de la ora 20,30 se vor întîlni echipele Progresul—Clubul sportiv școlar și Școala sportivă de elevi II—Școala sportivă de elevi I. Mîine dimineață, după concursul de înot se vor desfășura jocurile Rapid—Știința și Dinamo—C.C.A.

★

Meciul restanță Dinamo—Știința s-a disputat miercuri seara și a luat sfîrșit cu un rezultat nedecis: 4—4.

AVIAȚIE SPORTIVĂ

Campionatul republican de zbor cu motor

Joi, pe aeroportul Clinceni, cei mai buni piloți sportivi din țara noastră au decolat în prima probă a campionatului republican de zbor cu motor pe anul 1961.

Startul s-a dat la orele 11,45. Cele 13 aeronave (mono și bimotoare) au zburat într-o cursă de regularitate pe linia Clinceni-Boteni-Gorneni-Clinceni, aterizarea făcîndu-se într-un dreptunghi marcat cu laturile de 40/30 m. Regulamentul campionatului a prevăzut pe ultima parte a traseului (Gorneni-Clinceni), zbor fără deviere.

Intrecerea a fost viu disputată, iar cel care a acumulat mai multe puncte (199,25 p) a fost maestrul sportului *Ștefan Calotă* (singurul care a reușit să aterizeze în culoarul de 100 p). Pe locul secund s-a clasat *Simion Oțoiu* (177,75 p) — cîștigătorul campionatului republican de anul trecut — urmat de pilotul *Ilie Cîrșmaru* (173,25 p) ș.a.

Cea de a doua probă de regularitate s-a desfășurat ieri, pe linia București-Roșiori-Balaci. De aici s-a zburat pe un arc de cerc, stabilit de comisia sportivă, apoi în linie dreaptă la aeroportul Clinceni. Pînă la Balaci, piloții sportivi au zburat cu o viteză impusă, iar la înapoiere (pe traseul în linie dreaptă), dificultatea a constat în identificarea anumitor semne de pe parcurs.

Proba cea mai interesantă însă, va fi ultima. Ea va consta dintr-un zbor pe un traseu necunoscut piloților sportivi la decolare, temele fiindu-le repartizate în plicuri închise.

HANDBAL

Echipa feminină a R.S.F.S. Ruse a învins selecționata orașului Tg. Mureș

TG. MUREȘ 24 (prin telefon de la trimisul nostru). — După ce au condus timp de 37 de minute, handbalistele din selecționata orașului Tg. Mureș au fost nevoite să părăsească terenul învinse în partida cu echipa R.S.F.S. Ruse. Scor final: 9–8 (4—6) pentru echipa oaspe. În prima parte a întîlnirii, disputată vineri seara în sala I.M.F. din localitate, selecționata mureșeană a acționat mai rapid, mai decis în fața semicercului și a avut astfel tot timpul avantajul scorului. După pauză, handbalistele sovietice au început jocul hotărîte să schimbe rezultatul în favoarea lor. Ele au tras mai mult la poartă, folosind bine numeroasele greșeli comise în apărare de formația gazdă. Ca urmare a acestui fapt în min. 37 echipa R.S.F.S. Ruse a obținut egalarea (8–8), iar în ultimul minut de joc a reușit să înscrie golul victoriei, prin Mișina. Foarte bun arbitrajul lui *G. Szolnoky* (R. P. Ungară).

Echipa R.S.F.S. Ruse pleacă spre Reșița unde luni va întîlni selecționata țării noastre.

ADRIAN VASILIU

ȘAH

Victor Ciocîltea a cîștigat titlul de campion al țării

(Urmare din pag. 1)

Runda a XVIII-a, penultima, era să clarifice cu două zile înainte problema primului loc în clasament și să ne scutească de emoțiile unui finiș „cap la cap" între Ciocîltea și Ghițescu. Miercuri seara, după trei ore de joc, piesele albe conduse de liderul turneului (Ciocîltea menținea ½ p. avans) impresuraseră amenințător poziția lui Soos, în timp ce Ghițescu — surprinzător — întîmpina mari dificultăți în fața ultimului clasat, Fischer. Părea că rivalitatea este tranșată. Dar, mutare cu mutare, aspectul ambelor partide s-a modificat simțitor, o dată cu apropierea controlului dinainte de întrerupere.

Intr-un moment hotărîtor al partidei sale, Ghițescu (cu negrul) a ales curajos rocada mare, permițînd albului să invadeze total aripa regelui și să cîștige un pion. In schimbul acestui sacrificiu pozițional, negrul își punea în valoare perechea de nebuni, luînd „sub foc" regele advers. Fischer n-a găsit continuări eficace. Poziția sa a slăbit vizibil și la un moment dat a fost pe punctul de a se prăbuși. Aci: o lovitură de teatru... Dorind să încheie partida cu o combinație scînteietoare, Ghițescu a dat o ultimă șansă de salvare adversarului, neobservată însă de acesta... Intr-o poziție teoretică de remiză, Fischer s-a declarat... învins!

In acest timp, pe tabla partidei Ciocîltea — Soos se repeta o situație des întîlnită. Un avantaj pozițional considerabil se transformă într-un cîștig de pion și apoi urmează o luptă lungă în final pentru realizarea acestei minime superiorități. Va mai cîștiga Ciocîltea? — se întrebau spectatorii la ieșirea din sală. A cîștigat. Mai ușor chiar decît prevedeau suporterii săi cei mai optimiști.

Cum Drimer l-a învins pe Urseanu, iar Georgescu pe Pușcașu (lupta pentru locul 3 rămînea deschisă), era de așteptat că și Florin Gheorghiu va încerca să rămînă în cursă, căutînd să obțină un punct întreg la Pavlov. Acesta îi ușurase considerabil calea intrînd într-o fantastică criză de timp: 24 mutări pentru 14 minute! Gheorghiu avea la dispoziție mai mult de o oră de gîndire. Cum să nu încerci a transforma în victorie o asemenea șansă? Fostul campion a surprins pe toată lumea, alegînd cu inocență cea mai simplă variantă de schimb, ceea ce l-a ajutat pe Pavlov să ajungă la o poziție de netă egalitate în care nici dezavantajul de timp nu putea constitui un pericol. Remiză! Aceeași egalitate a fost consemnată și în toate celelalte partide, ale penultimei runde. Nimic deosebit în întreruptele de joi: Gheorghiu l-a învins pe Rădulescu (într-o tăioasă poziție de joc de mijloc), Soos a cîștigat finalul de turnuri cu Urseanu, în timp ce Drimer a căzut de acord cu Bozdoghină asupra remizei fără să mai reia jocul.

CLASAMENTUL

1. Ciocîltea 15 p. (din 19), 2. Ghițescu 14 p., 3. Gheorghiu 12 p., 4—5. Georgescu, Drimer 11½ p. (1), 6. Mititelu 10½ p. 7. Soos 10 p. (1), 8. Vaisman 10 p., 9—11. Radovici, Rădulescu, Günsberger 9½ p. (1), 12—13. Bozdoghină, Urseanu 8½ p., 14. Botez 7½ p. (1), 15—16. Szabo, Partos 7½ p., 17. Reicher 7 p. (1), 18. Pavlov 6½ p., 19. Fischer 5½ p., 20. Pușcașu 4½ p.

(Ultimele partide întrerupte se reiau azi după-amiază la ora 17).

VALERIU CHIOSE
RADU VOIA

BASCHET

ETAPA A V-A A CAMPIONATULUI REPUBLICAN

(Urmare din pag. 1)

sionantă dispută, fiecare punct cîntărind foarte greu în alcătuirea finală a clasamentelor. Azi și mîine, participantele la campionatele republicane susțin a V-a etapă, în care figurează cîteva jocuri deosebit de echilibrate și de interesante. La Craiova, echipa masculină locală C.S.O. va încerca să-și îmbunătățească situația în clasament, înfruntînd pe Rapid București, neînvinsă pînă acum. La fete, derbiul etapei are loc la Tg. Mureș, unde Mureșul primește replica Științei București.

Iată de altfel programul complet al etapei: MASCULIN, SERIA I: **C.S.M. Galați — Știința Timișoara, Știința Cluj — Constructorul Arad, Dinamo Oradea — C.C.A., Dinamo București — Progresul București;** SERIA A II-A: **Steagul roșu Brașov — Voința Tg. Mureș, Dinamo Tg. Mureș — Voința Iași, C.S.O. Craiova — Rapid București, Știința București — A. S. A. Bacău;** FEMININ, SERIA I: **Agronomia Iași — Voința Tg. Mureș, I. C. F. — Crișana Oradea, Știința Timișoara — Rapid București, Petrolul Ploiești — I.T.B.;** SERIA A II-A: **Voința Oradea — Știința Cluj, Progresul București — Voința București, Mureșul Tg. Mureș — Știința București, Voința Brașov — Blănuri Oradea.**

Deschiderea festivă a noului sezon

(Urmare din pag. 1)

mare de spectatori la viitoarele concursuri și spectacole pe gheață. Sperăm să satisfacem așteptările și exigența publicului. Spre deosebire de anii trecuți avem un lot mai mare de patinatori care au progresat văzînd cu ochii".

Cercetînd programul care se va desfășura cu prilejul deschiderii festive a sezonului am reținut o serie de numere noi ca *„Buchet de culori"*, *„Toate sporturile pe gheață"*, *„Piticii pornesc pe gheață"*, *„Momente vesele"* și altele. In plus, „speranțele" noastre Cristina Patraulea, Elena Moiș, surorile Seivarth, Irina Zaharescu, Radu Iunian, Petru Gall etc. ne vor încînta privirile cu evoluțiile lor individuale. Cei peste 40 de patinatori se vor strădui să ne arate ce au învățat în școala deschisă o dată cu patinoarul artificial „23 August".

Programul de astă-seară va mai cuprinde curse de urmărire ale patinatorilor viteziști și un important joc de hochei între două echipe ale lotului republican. Federația de specialitate ne-a comunicat următoarele formații: LOTUL A: *Sofian, C. Radu, Ionescu, Czaka, Varga, Pană, I. Szabo, Ferencz, Gh. Szabo, Biro, Andrei, Takacs I, Ioanovici, Kalamar, Ciobotaru.* LOTUL B: *Pușcaș, Crișan, Țiriac, Suliman, Vakar, Barbu, Balint, Ötvös, Florescu, Niță, Takacs II, Antal, Peter, Ciorbă, Rigo, Cazan II, Tăbăcaru, Ivănescu, Patraulea.* Această întîlnire va constitui un criteriu de verificare a pregătirilor echipei care ne va reprezenta în turneul din R.P. Polonă.

Programul manifestărilor sportive de astă-seară începe la ora 18 și se va încheia cu invitația adresată publicului pe... gheață de a patina la rîndul lui. Într-adevăr, gheața patinoarului artificial „23 August" va sta la dispoziția spectatorilor pînă la miezul nopții!



Talentata patinatoare Elena Moiș, într-o grațioasă săritură.

Foto: B. Ciobanu